

# GRUPPENKURSE

Kursplan ab Mai 2018



FITORAMA

| Montag                       |                                      | Dienstag  |                              | Mittwoch                         |                                  | Donnerstag  |                                  | Freitag                                 |  | Samstag                           |
|------------------------------|--------------------------------------|---|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|---|--|-----------------------------------|
| Gym I                        | Gym II                               | Gym I   | Gym II                       | Gym I                            | Gym II                           | Gym I   | Gym II                           | Gym I                                   | Gym II   | Gym I                             |
| 07.00 - 07.55<br>Rücken Fit  | 08.00 - 08.55<br>Pilates Allegro     |   |                              |                                  | 08.00 - 08.55<br>Pilates Allegro |   |                                  |   | 07.30 - 08.25<br>Yoga <small>Neue Zeit</small> | 10.00 - 11.00<br>Saturday Suprise |
| 09.00 - 09.55<br>Toning      |                                      | 08.30 - 09.25<br>Vital Fitness  |                              | 09.00 - 09.55<br>Rücken Fit      | 09.00 - 09.55<br>Pilates Allegro | 08.30 - 09.25<br>Vital Fitness  |                                  | 08.30 - 09.25<br>Rücken Fit             |  | 11.00 - 12.00<br>BODY PUMP®       |
| 10.00 - 10.55<br>Pilates Mat |                                      |  <b>OUTDOOR RUNNING</b><br>12.00 - 13.00 Uhr |                              |                                  |                                  |  <b>OUTDOOR RUNNING</b><br>12.00 - 13.00 Uhr |                                  | 09.30 - 10.25<br>Toning / Dynamite Club |  | 12.00 - 12.30<br>Bauch Express    |
| 12.15 - 13.10<br>BODY PUMP®  | 12.15 - 13.00<br>TRX® Core & Stretch | 12.15 - 13.10<br>TôSô X®  |                              | 12.15 - 13.10<br>BODY PUMP®      | 12.15 - 13.10<br>ZUMBA®          | 12.15 - 13.10<br>Pilates Mat  | 12.15 - 13.00<br>TRX® Boot Camp  | 12.15 - 13.15<br>BODY BALANCE®          | 12.15 - 13.10<br>Pilates Allegro               | <b>Sonntag</b><br>Gym I           |
|                              |                                      |   |                              |                                  |                                  |   | 14.15 - 15.10<br>Pilates Allegro |   |  | 10.00 - 11.00<br>Sunday Surprise  |
| 17.30 - 18.25<br>Power Hour  | 17.30 - 18.30<br>BODY BALANCE®       | 17.30 - 18.00<br>BODY ATTACK®   |                              | 17.15 - 18.00<br>LES MILLS TONE® |                                  | 17.30 - 18.25<br>Fit-Gym  |                                  | 17.00 - 17.55<br>Pilates Mat            |  | 11.00 - 12.00<br>BODY PUMP®       |
| 18.30 - 19.30<br>BODY PUMP®  |                                      | 18.00 - 18.30<br>CX WORX®   | 18.30 - 19.25<br>Pilates Mat | 18.15 - 19.00<br>Beach Body Fit  | 18.00 - 19.00<br>BODY BALANCE®   | 18.30 - 19.30<br>TôSô X® Technik Drill  | 18.30 - 19.00<br>BBP Express     | 18.00 - 19.00<br>BODY PUMP® Mix         |  | 12.00 - 12.30<br>Bauch Express    |
|                              |                                      | 19.30 - 21.00<br>Yoga   |                              |                                  | 19.15 - 20.00<br>TRX® Boot Camp  |   |                                  |   |  |                                   |

## Ausdauer

### BODYATTACK® - Les Mills



Ein intensives, athletisches Intervall-Workout, welches die Teilnehmer an ihre Grenzen bringt. Die unvergleichbare Mischung aus High- und Low-Impact verleiht BODYATTACK® seinen Charakter. Eine einfache Choreographie mit hohem Tempo in Kombination mit motivierender Musik sorgt für einzigartigen Spass im Kursraum.

### Power Hour

Ein power geladenes Ganzkörpertraining für jedermann/-frau und jedes Fitness-Level. Das Training ist ein abwechslungsreicher Mix aus Kraft, Toning und Ausdauer. Ein guter Start in die Woche.

### TôSô X®



TôSô X® - next level experience. TôSô X® ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Traditionelle asiatische Kampfkunst trifft auf die moderne Fitnesswelt. Die geistige und körperliche Kraft von Martial Arts und verschiedener Kampfsportschulen verschmilzt mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem schweisstreibenden und innovativen Erlebnis. Lasst uns Spass haben! **Technik Drill** = Für Einsteiger geeignet.

### Fit-Gym

Das super-effektive Fettverbrennungstraining für alle, die bei einfachen Grundschritten mächtig ins Schwitzen kommen wollen und gleichzeitig durch Kräftigungsübungen für Oberkörper, Beine, Po und Bauch ein Ganzkörpertraining absolvieren möchten.

### Outdoor Runing

Regelmässiges Lauftraining stärkt das Herz-Kreislaufsystem und wirkt positiv auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat. Durch den spezifischen Aufbau des Kurses, mit den Schwerpunkten Laufkoordination, Lauftechnik und Laufkraft, ist der Kurs für jedes Leistungsniveau geeignet. Der optimale Ausgleich zum Büroalltag!

### Sunday / Saturday Surprise

Wöchentlich wechselndes Ausdauer- und Kräftigungstraining gemäss Aushang. Viel Spass für Alle!

## Kräftigung

### CXWORX® - Les Mills



Ein schnelles, effizientes Workout in 30 Minuten für gesteigerte Kraft, straffe und definierte Core-Muskeln und verbesserte Beweglichkeit.

### BODYPUMP® - Les Mills



Ein Kraftausdauertraining mit einer Langhantelstange und variablen Gewichten. Dieses unkomplizierte, effektive Training kräftigt und definiert Ihre Muskulatur am gesamten Körper. Ein starkes Training, das Spass macht.

### TRX® - Boot Camp



Dieses schweisstreibende Intervalltraining bietet einen Mix aus TRX® Suspension Training und kurzen, intensiven Ausdauerheiten. Das effiziente Powerworkout fordert den ganzen Körper und bringt den Stoffwechsel auf Hochtouren. Gehen Sie an Ihre persönliche Grenze! Anfängern empfehlen wir TRX® Core & Stretch. **Für diesen Kurs ist eine Anmeldung am Empfang erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.**

### TRX® Core & Stretch

In dieser Lektion wird der gesamte Rumpf intensiv trainiert und zudem der ganze Körper gedehnt. Die Kombination aus Stärkung der Körpermitte und Verbesserung der Beweglichkeit durch entspannendes Stretching lässt Sie neue Energie tanken. **Für diesen Kurs ist eine Anmeldung am Empfang erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.**

### Bauch Express

Ein intensives Bauchmuskeltraining für alle, die in kurzer Zeit Ihre Rumpfstabilisation verbessern möchten. Go for the burn!

### BBP Express

Intensives Bauch-Beine-Po-Training mit Hilfsmitteln, dadurch werden die Übungen intensiver und weitere Trainingsreize gesetzt. Ihre 'Problemzonen' können intensiver bearbeitet werden.

### Pilates Allegro

Trainieren wie die Stars. Kombiniert werden Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Der Körper wird gestrafft und ausgerichtet, Lohn der Anstrengung ist ein völlig neues Körpergefühl, das jeden begeistert. Trainiert wird an speziell von Joseph Pilates entwickelten Geräten mit Seilzügen und Federn. **Für diesen Kurs ist eine Anmeldung am Empfang erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.**

### Rücken Fit

Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung Ihrer Rücken-, Nacken- und Bauchmuskulatur. Durch gezielte Übungen verbessert sich Ihre Körperhaltung und Sie beugen Rückenbeschwerden vor. Beim Core Training werden zusätzlich die tiefliegenden Muskeln, also die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln trainiert, aktiviert und gestärkt.

### Toning

Kräftigung Ihrer gesamten Muskulatur mit oder ohne Hilfsmittel (Steps, Langhanteln, Tubes usw.). Durch die effektive und gut abgestimmte Übungsauswahl erlebt Ihre Körpersilhouette nachhaltige Straffung und Formung.

### Dynamite CLUB

Ein intensives Training, das es in sich hat! Das kraftvolle Ganzkörpertraining verbrennt Fett und steigert die Fitness. Entzünde Deine POWER! *Dieser Kurs eignet sich nicht für Untrainierte.*

### Beach Body Fit

Intensives Intervalltraining für einen athletischen Körper. Das Workout mit Kleingeräten verbrennt Fett und steigert die Fitness. Wer Abwechslung mag und sich auspowern möchte, ist hier richtig. Die Verbindung von Kraft und Ausdauer für den perfekten Beach Body.

## Ausgleich schaffen

### BODYBALANCE® - Les Mills



Ein wohltuendes Erlebnis für Körper und Geist. BODYBALANCE® verbindet traditionelle fernöstliche Entspannungstechniken, Atemübungen, Stretching und Meditation mit harmonischer Musik. Völlig unabhängig von Alter, Figur oder sportlicher Verfassung stellt BODYBALANCE® den optimalen Gegenpol zum Stress des Alltags dar. Das Wellness-Ideal aus Yoga, Tai Chi und Pilates führt zur inneren Balance und bringt Körper und Geist zu einer harmonischen Einheit.

### Vital Fitness

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zum Erhalten und Verbessern von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Sehr geeignet für Personen ab 50 Jahren.

### Pilates Mat = Mattentraining

Die Pilates Methode ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden Ihre Muskeln gestärkt und geformt. Ihre Haltung, Flexibilität und Gleichgewicht verbessern sich.

### Yoga

Yoga kombiniert einfache und effektive biomechanische Prinzipien zur Ausrichtung des Körpers mit einem tiefen spirituellen Verständnis des Yoga. In diesen Klassen wird Wert auf Präzision gelegt - einerseits, um gezielt vor Verletzungen zu schützen und andererseits, um den vollen Nutzen der Asanas erleben zu können.

### LES MILLS TONE®



Eine Low-Impact-Class, die Aerobic-Elemente zu Herz-Kreislauf-Fitness, Widerstands-Training für Stärke und Stabilität sowie Stretching und Beweglichkeitsübungen enthält. Auch für Einsteiger das ideale Programm.

### Zumba®

Zumba® bedeutet wortwörtlich "sich schnell bewegen und Spass haben". Zumba® macht Spass, ist einfach! Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen. Zumba® ist anders! Zumba® ist effektiv! Zumba® bedeutet Kondition aufbauen, Gewicht reduzieren und Ausgleich zum Alltag schaffen. Los geht's!

